



釀豆腐

材	料：豆腐(Medium firm)	冬菜	素火腿	香菇
	薑片	枸杞子		
調	味料：素精	鹽	素蠔油	香油
	白胡椒	糖	太白粉	

- 準** 備：1. 豆腐切大塊(1 切 6)至大盤中，抹鹽(為了脫水)，備用。
 2. 素火腿、香菇、冬菜和薑，切細末，置大碗中，備用。
 3. 水煮開，入枸杞子，調味(素蠔油、鹽、素精、麻油、糖)，稍煮，太白粉勾芡，待用。

- 做** 法：1. 豆腐以小刀在中間切出一小方洞(在軟的一邊挖)，待用。
 2. 把上述挖出的豆腐碎塊加入準備(2)的大碗裏，調味(素精、少許糖、白胡椒、香油、太白粉)。若味道不夠時，再加少許鹽，拌勻。
 3. 把太白粉撒在作法(1)的豆腐小方洞裏，放進拌勻的作法(2)，成凸起狀，略微壓緊，上面再撒些太白粉。將釀豆腐排進抹好油的蒸籠裏。
 4. 水開，放好蒸籠，以大火蒸 10 分鐘。關火、起鍋、稍涼，再入油炸至金黃，放置盤中，以綠色菜(氽燙)做邊裝飾。上淋準備(3)的枸杞子湯汁即可。





芹菜素尤

材 料：中國芹菜 素腰花 紅辣椒(墨西哥紅辣椒) 薑片

調 味 料：醬油 糖 工研烏醋 素精
 鹽 白胡椒 太白粉 香油

準 備：1. 素腰花 1 切 4(依紋路切)，備用。
2. 紅辣椒斜切小片，大小同素腰花。芹菜去葉，切和素腰花同長短。

做 法：1. 素腰花、芹菜汆燙。
2. 油熱，爆香薑片。加醬油、水、糖、烏醋、素精、鹽、和白胡椒，調味。
3. 入腰花，拌煮均勻入味，入芹菜段、紅辣椒，勾薄芡(玻璃芡，保持菜色的油亮)，滴些香油，即可起鍋裝盤。

備 註：可依個人喜愛添加素沙茶醬。





蒟蒻什錦

材	料：	蒟蒻絲	榨菜	木耳	紅蘿蔔	
		豆干	沙拉筍	香菇	中國芹菜	
		紅椒	薑			
調	味	料：	香油	素魚露	素精	鹽
			黑醋	水		

- 準 備：**
1. 香菇、木耳泡軟，切絲。榨菜、沙拉筍、紅椒、紅蘿蔔、豆干，切絲(同長短)。中國芹菜切小段。薑切絲。
 2. 素精和鹽以少許開水調勻。

- 做 法：**
1. 水開，放少許鹽(干絲才不會斷)，入干絲，讓水再滾，關火。干絲仍放在水裏(保持干絲的軟度)，待涼，撈起。
 2. 水開，汆燙蒟蒻絲、筍絲、紅蘿蔔絲、紅椒絲、木耳絲、芹菜段、和榨菜絲，撈起。
 3. 把作法(2)的所有材料置大碗中，加入作法(1)的幹絲。
 4. 油熱，爆香薑絲、香菇絲。加入作法(3)的大碗中，以香油、素魚露(Vegetarian Fish Sauce)、黑醋、及準備(2)，輕輕拌勻，裝盤即可。





素肉燴蔬菜

材	料 ：茄子 淡味雞丁	小黃瓜 芹末	番茄 薑片	月桂葉(Bay Leaves)
調	味 料：番茄醬 糖	黑胡椒 素精	辣椒粉(paprika) 鹽	素酸辣醬 太白粉

- 準** 備：1. 小黃瓜間隔性削皮，切滾刀，待用。茄子也切滾刀狀，泡淡鹽水(以免變色)，待用。
2. 番茄 1 開 4(切大丁)。芹菜切末。薑去皮、切片。
3. 把四種調味料(番茄醬、黑胡椒、辣椒粉、素酸辣醬 Vegetarian Tomyum Paste)先混合均勻。

- 做** 法：1. 水開，汆燙小黃瓜，撈起。
2. 茄子輕擦乾，過油。油開後，調中火，分開入茄子，不斷攪動，茄子才會炸均勻，起鍋。待油熱，再入下一批茄子。如此重複地把所有的茄子都過油。
3. 油熱，素雞丁以中火分批過油，素雞丁也要不斷攪動，才會炸均勻。
4. 油熱，爆香薑片，入準備(3)的調味醬，月桂葉，加水煮滾，加糖、鹽、素精，入雞丁、番茄，煮至雞丁入味。乙太白粉勾芡，加小黃瓜、茄子。上撒芹菜末，即可裝盤。



月桂葉 (BAY LEAVES/LAURUS)

希臘神話中，月桂代表著「阿波羅的榮耀」。在羅馬時期，人們就使用月桂編織的花環冠戴在勝利者的頭上，所以常聽到「詩人的桂冠」，就是指著勝利加冠。

月桂的葉常被使用在西洋或泰式料理中，不管是燉煮、湯品、泡菜、入茶，都倍具獨特迷人的香氣。烹調完後要將月桂葉取出，因為月桂葉只是用來調味增香，葉子本身略帶苦味而且很硬，不適合食用。要保存在陰涼乾燥的地方。





薺菜豆腐羹

材 料：薺菜(Chinese cress) 素火腿 金針菇 豆腐
薑

調 味 料：素精 鹽 白芝麻 白胡椒
太白粉 糖

準 備：1. 金針菇切小段，薑切絲(或切末)。薺菜洗淨，切碎。
2. 素火腿切絲，豆腐切與素火腿同長的條狀(切好後，泡在水裏，煮時較不易破)。

做 法：1. 素火腿過油。鍋裡放水煮開，放進金針菇絲，繼續煮。
2. 薑末爆香，放進湯裡；煮滾，入薺菜、素火腿，以素精、鹽、白胡椒，少許糖(提味)調味。勾芡，再入豆腐，稍煮，滴些香油，上撒白芝麻，即可。

備 註：1. 煮湯不要加蓋，以免湯混濁。
2. 勾芡，再入豆腐，以免豆腐破碎。

